



リワーク ヴィレッジ月間予定表



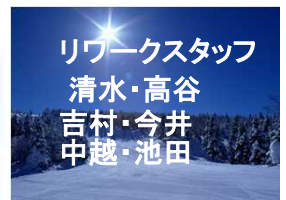
2月

月	火	水	木	金	土
<p>2月です。 働き方とスキーの楽しみ方に共通点がありました!! えいっと斜面を下り始める勇気も必要ですが、調子に乗って自分のペース以上のスピードを出すと転びます(笑)。斜面の途中でストップすると違った景色が見えたり、小休憩になったり。他の人の滑り方を研究する面白さも。また、ロッジでスキーを外しウェアを脱いでお昼ご飯やホットドリンクで身体を温め、長めの休憩をとることも必要…。楽しいからといって長時間滑り続けると疲労が溜まり、怪我をしやすくなります。滑り終えた後はゆっくり温泉につかって身体をマッサージ。次回を楽しみに道具の手入れをします。</p>			1	2	3
			自主活動 自己研修	新聞 スクラップ CBGT スポーツ エアロビ	休日
				清水・高谷・吉村・中越・池田	
5	6	7	8	9	10
7セッション基礎 個人作業 (気分がう)	アクションプラン 3ヶ月 振り返り	個人作業 (面談)	怒りを 知ろう	新聞 スクラップ アクションプラン	休日
ジムトレ (スポーツジム)	心理教育 (ストレスの器)	情報誌 編集部	グループ ワーク	スポーツ ヨガ/卓球	
清水・高谷	清水・高谷・池田	清水・高谷・今井	自主活動 自己研修	清水・高谷・中越・池田	
12	13	14	15	16	17
建国記念日	個人作業 (気分がう)	個人作業 (面談)	CBT基礎①	7セッション ロールプレイ	CBT基礎② CBGT
	心理教育 (疾患教育)	情報誌 編集部	脳トレ	↓ 	スポーツ 筋トレ・ストレッチ
	清水・高谷・池田	清水・高谷・今井	自主活動 自己研修		清水・高谷・吉村・中越・池田
19	20	21	22	23	24
リラクゼーション・イメージ	アクションプラン	能力開発 リワークスクール 準備	3ヶ月 振り返り	ヨカル パターン分析	新聞 スクラップ アクションプラン
ジムトレ (スポーツジム)	心理教育 (境界①)	情報誌 編集部	個人作業	↓ 	ぷらっ と カフェ
清水・高谷	清水・高谷・池田	清水・高谷	自主活動 自己研修	お薬講座 	
	清水・高谷・中越・池田			清水・高谷・中越・池田	
26	27	28	<p>※プログラム内容は変更になる場合がありますのでご了承下さい。 スポーツは上靴をご用意下さい。</p>		
リワークスクール (プレゼンテーション)	個人作業	情報誌 編集部	個人作業	ディベート (準備②)	
ジムトレ (スポーツジム)	心理教育 (境界②)	ディベート (準備①)	ディベート (聴講)	ディベート (討論)	
高谷	清水・高谷・池田	清水・高谷・今井			

あなたの原点

本田技研の創業者である本田宗一郎氏は「ものづくり」の愛好家であり、「ものづくり」の天才でもありました。そして、彼のエネルギーは生涯「動く機械」に向けられ、引退してもそこから離れることはなかったそうです。「人は誰一人として自分をあきらめてはならない!!」彼が私たちに残した言葉です。「好きこそ物の上手なれ」といいます。あなたの自分エネルギーの原点をたどれば、それは「あなたの好きなこと、あなたのしたいこと」につながっているのです。

引用文献:「ワタシらしさが花ひらくアートセラピーワークブック」
著:柴崎千桂子 BABジャパン



2018



リワーク ヴィレッジ 月間予定表 1



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<p>2018年 あけましておめでとうございます 1月です。今年はどんな1年になるのでしょうか。ここからだも大切にしながら自分のペースで歩みたいものですね。</p>			<p>自主活動 自己研修</p>	<p>リワーク初め 篠路神社へ初詣 (悪天候時中止)</p> <p>スポーツ ストレッチポール</p> <p>清水・高谷・吉村・池田</p>	<p>休日</p>
8	9	10	11	12	13
<p>成人の日</p>	<p>アクションプラン</p> <p>個人作業 (気分がう)</p> <p>心理教育 (くしゃくしゃの手当て)</p> <p>清水・高谷・池田</p>	<p>個人作業 (面談)</p> <p>グループワーク</p> <p>清水・高谷・今井</p>	<p>コンセンサ ワーク</p> <p>↓</p> <p>自主活動 自己研修</p>	<p>新聞 スクラップ</p> <p>アクションプラン</p> <p>スポーツ ヨガ/卓球</p> <p>清水・高谷・中越・池田</p>	<p>休日</p>
15	16	17	18	19	20
<p>リラクゼーション・イメージング</p> <p>ジムトレ (スポーツジム)</p> <p>清水・高谷</p>	<p>個人作業</p> <p>個人作業 (面談)</p> <p>心理教育 (引きずりボール①)</p> <p>清水・高谷・池田</p>	<p>個人作業 (気分がう)</p> <p>脳トレ</p> <p>清水・高谷・今井</p>	<p>自主活動 自己研修</p> <p>ヨカルパ[®]タン 分析</p> <p>↓</p>	<p>新聞 スクラップ</p> <p>CBGT</p> <p>スポーツ ダンベル体操</p> <p>清水・高谷・吉村・中越・池田</p>	<p>休日</p>
22	23	24	25	26	27
<p>個人作業</p> <p>時事論評 (準備)</p> <p>ジムトレ (スポーツジム)</p> <p>清水・高谷</p>	<p>アクションプラン</p> <p>時事論評 (プレゼン)</p> <p>心理教育 (引きずりボール②)</p> <p>清水・高谷・池田</p>	<p>個人作業</p> <p>グループワーク</p> <p>清水・高谷・今井</p>	<p>自主活動 自己研修</p> <p>7サーション ロールプレイ</p> <p>↓</p>	<p>新聞 スクラップ</p> <p>アクションプラン</p> <p>スポーツ ダンス/ストレッチ</p> <p>清水・高谷・中越・池田</p>	<p>休日</p>
29	30	31			
<p>リワークスクール (プレゼンテーション)</p> <p>ジムトレ (スポーツジム)</p> <p>清水・高谷</p>	<p>個人作業</p> <p>情報誌 編集部</p> <p>心理教育 (睡眠教育)</p> <p>清水・高谷・池田</p>	<p>個人作業</p> <p>情報誌 編集部</p> <p>ディベート (準備)</p> <p>ディベート (聴講)</p> <p>清水・高谷・今井</p>	<p>個人作業</p> <p>ディベート (準備)</p> <p>ディベート (聴講)</p> <p>ディベート (討論)</p>		

平成30年が幕を明けました。

今年もまた、復職・就職へ向け、充実したお手伝いができるよう、スタッフ一同努力して参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
年明けはまず、少しずつ身体を慣らし、年末年始で崩れてしまったリズムを取り戻していくことから始めましょう。

リワークスタッフ

清水・高谷・吉村・今井・中越・池田



プログラム内容は変更になる場合がありますのでご了承下さい。
スポーツプログラムなどは、運動しやすい服装でご参加ください。